Lundi 08 Octobre 2018 :

15H00 :

Il suffit de ralentir, de faire des pauses ; à la conduite, au travail et dans l'addictologie…
Pour ne pas provoquer d'accident, pour ne pas rendre la tâche plus difficile ou avoir à recommencer, enfin pour ne pas se détruire… Et provoquer le sevrage.
J'ai toujours envié ceux qui laissent leur joint s'éteindre dans le cendrier et qui ne le rallume que plus tard. Moi je fume comme un abruti. Alors l'appelle à recommencer est plus fort.
Pareil au volant, j'ai le pied lourd sur l'accélérateur… Au travail je ne m'applique pas assez, je veux aller trop vite pour avoir vite fini…
Ça n'est pas se rendre les choses agréables. Il faut prendre son temps. S'appliquer. Pour que le geste soit agréable et sûr. Les ouvriers qui ont de la bouteille sont agréables à observer…
Si on se précipite on risque le dérapage et de tout devoir recommencer.
Assurer son geste. C'est quelque chose qu'avec mes maigres membres je n'ai jamais su faire ! Je ne saurais pas porter une femme par exemple… Je ne me suis pas assez musclé, je n'ai pas assez mangé ma soupe étant petit…
Il faut se discipliner un minimum. Pour son propre intérêt. Pour se plaire un petit peu. On n'est pas fier de soi quand on se laisse aller… Que ce soit par la mauvaise bouffe, ou par une addiction chimique ou stupéfiant ou alcool… On peut s'en sortir tant que l'on n'est pas dans l'excès…

La création souvent appelle à une addiction pour tenir le coup et s'inspirer.
C'est une question d'expérience en fait. Quand on commence à avoir de l'expérience on peut freiner son addiction ; l'inspiration et la forme sont capables d'être là. Parce qu'il y a une question de rythme que depuis enfant on apprend à tenir sans forcément d'addictions et l'inspiration tout à fait subjective peut se puiser dans un corps sain…
Je suis mal placé pour donner des conseils ! Mais je crois pouvoir me passer de cannabis… Je compenserais peut-être par une écriture plus frénétique…
Je veux ré-apprécier la vie ; je me souviens d'un court arrêt qui avait été fait de rire… Si seulement…
Je voudrais aller à la pêche mais c'est la chasse maintenant…
Je pourrais organiser mon atelier dans le garage…
Ça pourrait être agréable et occupant…

19H50 :

J'ai rangé mon garage et je fume toujours autant… !

La piscine est à 17°C, il lui faut encore perdre deux degrés pour la mettre en hivernage…

Demain je vais à Fumel faire des courses…

Je ne sais vraiment pas comment je vais arrêter de fumer.